

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPEDIE

GRANDES TRADITIONS LINGUISTIQUES DU BOUDDHISME

Sanskrit Pāli Cinghalais Chinois Tibétain Japonais Coréen Vietnamien Thaï Mongol Indonésien

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais Français Espagnol Portugais Allemand Italien Russe

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe Hébreu Hindi

ॐ DHARMA - L'ENSEIGNEMENT

LA LOI - LA VOIE

Le Dharma est à la fois l'enseignement du Buddha, la réalité qu'il invite à comprendre et le chemin qui permet de la rencontrer. Il ne demande pas seulement d'apprendre : il invite à regarder, expérimenter et transformer notre manière de vivre. Le Dharma devient vivant lorsque la connaissance cesse d'être extérieure et commence à éclairer l'expérience.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

Le mot Dharma vient du sanskrit धर्म (dharma), issu de la racine √dhr, « soutenir », « porter », « maintenir ». Dans l'Inde ancienne, son champ de sens est très vaste : ordre, loi, devoir, vérité, enseignement, manière juste d'habiter le monde. Le bouddhisme reprend ce terme et lui donne plusieurs dimensions complémentaires. Dharma peut désigner l'enseignement du Buddha, la vérité qu'il a découverte, la voie de pratique qui conduit à la libération, mais aussi, selon les contextes philosophiques, les phénomènes qui composent l'expérience. En pāli, la forme Dhamma occupe une place centrale dans le Canon. Traduire Dharma par un seul mot français est donc impossible. « Enseignement » en exprime une dimension, « Loi » une autre, « réalité » ou « phénomène » d'autres encore. Le sens précis dépend toujours du contexte. Au cœur de toutes ces acceptions demeure cependant une même invitation : comprendre la réalité suffisamment profondément pour ne plus vivre entièrement sous l'emprise de l'ignorance, de l'attachement et de l'aversion.

DHARMA - en sanskrit : धर्म

Dharma possède un champ sémantique ancien et très large. Dans le bouddhisme, il désigne notamment l'enseignement du Buddha et la réalité qu'il permet de comprendre.

DHAMMA - en Pāli

Dans la tradition pāli, Dhamma est le terme consacré. Il désigne l'enseignement transmis par le Buddha, mais peut également désigner les phénomènes ou qualités selon le contexte.

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

Le Dharma repose sur une idée essentielle : la souffrance humaine possède des causes et peut être comprise. Le Buddha ne demande pas d'accepter une vérité par simple autorité ; son enseignement conduit à observer l'expérience, ses conditions et ses conséquences. Les Quatre Nobles Vérités donnent à cette démarche sa structure fondamentale : reconnaître dukkha, comprendre son origine, réaliser la possibilité de sa cessation et cultiver le chemin qui y conduit. Le Dharma relie ainsi connaissance, éthique, méditation et sagesse. Il éclaire l'impermanence, la causalité, le non-soi et l'interdépendance sans les réduire à des concepts abstraits. Selon les écoles, sa philosophie sera approfondie par des langages différents : Abhidhamma, vacuité, nature de Buddha, voie du Bodhisattva, tantra ou reconnaissance de la nature de l'esprit. Mais le Dharma ne vaut pas seulement parce qu'il est ancien ou admirable. Sa fonction est transformatrice : aider l'être humain à voir plus justement, à agir avec davantage de discernement et à diminuer les causes de la souffrance.

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : धर्म - Dharma

Pāli : Dhamma

Cinghalais : ධර්මය - Dharmaya

Chinois : 法 - Fǎ

Tibétain : མོས་ - Chos / Chö

Japonais : 法 - Hō

Coréen : 법 - Beop

Vietnamien : Pháp

Thaï : ธรรม - Tham / Thamma

Mongol : ном - Nom

Indonésien : Dharma • Ajaran •

LANGUES INTERNATIONALES

Anglais : Dharma • Teaching • Doctrine

Français : Dharma • Enseignement • Loi

Espagnol : Dharma • Enseñanza

Portugais : Dharma • Ensino

Allemand : Dharma • Lehre

Italien : Dharma • Insegnamento

Russe : Дхарма - Dharma • Учение - Uchenie •

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : دارما - Dharma • التعاليم - Enseignement

Hébreu : דהרמה - Dharma • הוראה - Enseignement

Hindi : धर्म - Dharma.

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Le Dharma ne commence pas lorsque nous ouvrons un livre. Il commence lorsque nous regardons ce qui se passe réellement. Une colère apparaît : pouvons-nous reconnaître ses conditions ? Une inquiétude revient : pouvons-nous distinguer le fait de l'histoire que

notre esprit construit ? Une joie surgit : pouvons-nous voir qu'elle aussi change ? Le quotidien devient alors un terrain d'étude. Écouter, parler, manger, travailler, aimer, vieillir, perdre, transmettre : chacune de ces expériences peut devenir une porte vers la compréhension. Le Dharma ne retire pas la vie ordinaire du chemin ; il transforme notre manière de l'habiter.

LE DHARMA ET LE VIVANT

Comprendre le Dharma, c'est aussi découvrir que rien n'existe isolément. Notre respiration dépend de l'air, notre alimentation des sols, de l'eau et d'innombrables êtres vivants, notre langage de ceux qui nous l'ont transmis. L'interdépendance n'est pas seulement une idée philosophique : elle traverse notre existence biologique, sociale et écologique. Prendre soin du vivant ne remplace pas la voie bouddhique, mais peut devenir l'expression concrète d'une compréhension plus profonde de nos relations avec le monde.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

La Roue du Dharma (Dharmacakra) symbolise l'enseignement mis en mouvement par le Buddha. Ses huit rayons évoquent traditionnellement le Noble Sentier Octuple. Les manuscrits et livres de Dharma rappellent la transmission des enseignements. Le lotus exprime la possibilité d'une sagesse qui s'épanouit au cœur des conditions du monde.

CITATION

« Venez et voyez. »

Ehipassiko, formule traditionnelle décrivant le Dhamma comme invitant à l'examen et à l'expérience.

DHARMA SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA

ÉTUDIER, PRATIQUER, VOIR PAR SOI-MÊME

Dans le Theravāda, le Dhamma est l'enseignement du Buddha conservé et transmis notamment dans le Canon pāli. Il expose la condition humaine, les causes de dukkha et le chemin conduisant à sa cessation. Les Quatre Nobles Vérités en constituent une articulation fondamentale. Le Noble Sentier Octuple donne à la voie sa dimension concrète : compréhension, intention, parole, action, moyens d'existence, effort, attention et concentration justes. Le Dhamma n'est cependant pas seulement un ensemble de textes. Il doit être étudié, mis en pratique et directement compris. La conduite éthique (sīla) prépare un terrain favorable. La méditation développe samādhi, la stabilité de l'esprit. La sagesse (paññā) permet d'observer plus clairement l'impermanence, dukkha et anattā. Le pratiquant apprend ainsi à reconnaître les phénomènes corporels et mentaux sans les prendre pour un soi permanent. Le Dhamma devient une méthode de connaissance vécue. Il invite à examiner les causes, les conditions et les conséquences plutôt qu'à adhérer aveuglément. Sa finalité n'est pas l'érudition pour elle-même, mais la libération. Dans cette tradition, recevoir le Dhamma signifie donc entrer dans une discipline de regard : apprendre progressivement à connaître l'expérience telle qu'elle est et à abandonner ce qui nourrit la souffrance.

MAHĀYĀNA

LE DHARMA COMME SAGESSE ET COMPASSION

Le Mahāyāna reçoit les fondements du Dharma et les déploie dans l'idéal du Bodhisattva : avancer vers l'Éveil pour le bien de tous les êtres. La sagesse ne peut alors être séparée de la compassion. Les enseignements de la Prajñāpāramitā approfondissent la vacuité (śūnyatā) : les phénomènes ne possèdent pas d'existence intrinsèque, indépendante et immuable. Ils apparaissent en dépendance de causes, de conditions, de relations et de désignations. Comprendre la vacuité ne revient donc pas à nier le monde, c'est apprendre à ne plus le figer. Cette compréhension transforme aussi la relation aux autres. Si l'existence est profondément relationnelle, la souffrance d'autrui ne peut être considérée comme totalement étrangère. Le Dharma devient alors générosité, patience, conduite éthique, énergie, méditation et sagesse à travers les pāramitā. Les différentes écoles du Mahāyāna développeront cette vision avec leurs propres textes et méthodes : Madhyamaka, Yogācāra, Chan, Zen, Seon, Terre Pure, Tiantai et d'autres. Certaines traditions insistent également sur la nature de Buddha. Malgré cette diversité, une orientation demeure : la compréhension véritable du Dharma doit ouvrir simultanément la sagesse et le cœur. Connaître plus profondément la réalité conduit à prendre davantage soin des êtres.

VAJRAYĀNA

TRANSFORMER L'EXPÉRIENCE EN CHEMIN

Le Vajrayāna s'inscrit dans le Mahāyāna et en conserve les fondements : Bodhicitta, compassion, vacuité et aspiration à la bouddhité. Il développe cependant des méthodes tantriques particulières, transmises dans le cadre de lignées et d'initiations. Le Dharma y devient un chemin de transformation de l'ensemble de l'expérience : corps, parole, esprit, perception et imagination peuvent être engagés dans la pratique. Mantras, visualisations, mudrā, méditations de déités et pratiques liées aux dimensions subtiles du corps sont utilisés selon les systèmes et les lignées. L'objectif n'est pas d'ajouter un univers fantastique à la réalité ordinaire, mais de transformer les habitudes de perception qui entretiennent ignorance, saisie et aversion. Dans le Mahāmudrā et le Dzogchen, selon leurs approches propres, une place essentielle est donnée à la reconnaissance de la nature de l'esprit. Mais ces enseignements ne suppriment ni l'éthique, ni la compassion, ni la préparation. Le Dharma Vajrayāna reste inséparable de la relation au maître qualifié, de la transmission et d'un cadre précis de pratique. Le corps lui-même peut devenir support de sagesse, la parole support de transformation et l'esprit terrain de reconnaissance. Le Dharma apparaît ainsi non seulement comme quelque chose que l'on étudie, mais comme une voie capable d'intégrer et de transformer chaque dimension de l'expérience.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Le mot Dharma est immense, et aucune phrase ne pourrait en épuiser le sens ; il désigne l'enseignement du Buddha, la voie qu'il a transmise, ce qui peut être compris et pratiqué, mais il nous rappelle aussi quelque chose de très simple : une vie humaine peut avoir une direction. Nous avançons chaque jour, nous prenons des décisions, nous parlons, nous travaillons, nous achetons, nous aimons, nous nous inquiétons, nous faisons parfois du bien et parfois du mal sans l'avoir voulu, mais au milieu de cette multitude de gestes nous nous demandons rarement vers quoi, peu à peu, notre manière de vivre nous conduit.

Le Dharma peut alors devenir une question silencieuse au cœur de la journée : ce que je suis en train de faire me conduit-il vers davantage de confusion ou vers davantage de clarté, vers davantage de souffrance ou vers son apaisement, vers l'indifférence ou vers une relation plus attentive aux autres et au vivant ? Il ne s'agit pas de transformer chaque décision en examen moral ni de vivre dans la crainte de nous tromper, car une voie de sagesse qui nous rendrait plus durs envers nous-mêmes manquerait déjà quelque chose de la sagesse ; il s'agit plutôt d'apprendre à reconnaître une direction, comme le voyageur qui n'a pas besoin de voir tout le chemin pour savoir qu'il marche vers la montagne plutôt que de s'en éloigner.

Dans notre monde contemporain, cette question peut accompagner les gestes les plus ordinaires. Elle peut apparaître avant une parole que nous savons blessante, lorsque nous continuons à travailler alors que notre corps demande du repos, lorsque nous achetons quelque chose dont nous n'avons pas véritablement besoin, lorsque nous partageons une information sans savoir si elle est vraie, lorsque nous détournons les yeux d'une souffrance parce qu'elle nous dérange, mais aussi lorsque nous prenons le temps d'écouter quelqu'un, de réparer une erreur, de protéger un être vulnérable, de prendre soin d'un lieu ou simplement de renoncer à une parole qui aurait ajouté de la violence à la violence.

Pratiquer le Dharma aujourd'hui ne signifie donc pas quitter la vie ordinaire pour entrer dans un monde spirituel séparé ; cela peut commencer au contraire lorsque nous découvrons que la vie ordinaire est précisément le lieu du chemin, que notre manière de parler appartient au chemin, que notre façon de travailler, de manger, de consommer, d'aimer, de nous déplacer et de rencontrer les autres appartient au chemin, et que les plus petites décisions, répétées jour après jour, finissent silencieusement par dessiner la personne que nous devenons.

L'EXPÉRIENCE DU JOUR - RETROUVER UNE DIRECTION

Aujourd'hui, ne cherchez pas à transformer toute votre existence. Choisissez simplement un moment où une décision se présente, même minuscule : répondre maintenant ou attendre, continuer ou vous arrêter, parler ou garder le silence, prendre votre téléphone ou rester encore quelques instants auprès de la personne qui est là, acheter ou renoncer, juger immédiatement ou essayer de comprendre. Avant d'agir, accordez-vous quelques secondes et demandez-vous doucement : « Dans quelle direction ce geste me conduit-il ? »

Ne cherchez pas la réponse parfaite. Observez seulement ce qui apparaît lorsque vous introduisez entre l'impulsion et l'action ce petit espace de conscience. Peut-être ferez-vous exactement ce que vous aviez prévu ; peut-être quelque chose changera-t-il légèrement, un mot sera différent, un geste deviendra moins brusque, une décision sera remise à plus tard. Le Dharma ne sera alors plus seulement l'enseignement que vous avez lu : pendant quelques secondes, il sera devenu une direction éprouvée dans votre propre vie. Puis continuez votre journée, car c'est là que la pratique commence véritablement. Lorsque vous oublierez, revenez ; lorsque vous vous tromperez, regardez ce qui s'est passé sans vous condamner et essayez à nouveau. Un chemin n'exige pas que chacun de nos pas soit parfait. Il demande seulement que nous apprenions peu à peu à reconnaître la direction dans laquelle nous marchons.

MOTS-CLÉS

Dharma • Dhamma • Enseignement • Buddha • Trois Joyaux • Quatre Nobles Vérités • Noble Sentier Octuple • Sagesse • Méditation • Éthique • Vacuité • Interdépendance • Expérience

CONCLUSION

Dharma est l'un des mots les plus vastes du bouddhisme. Il désigne l'enseignement, mais aussi ce que cet enseignement nous apprend à reconnaître. On peut étudier le Dharma pendant des années. Pourtant, sa véritable force apparaît lorsqu'il commence à transformer notre regard. Les sciences contemporaines peuvent nous aider à mieux comprendre l'attention, le corps, les émotions ou les habitudes ; elles ne remplacent ni les textes ni les traditions. Elles peuvent devenir des compagnons de compréhension. Le Dharma nous invite finalement à une attitude d'une grande simplicité : regarder, expérimenter, observer les causes et les conséquences, puis découvrir dans notre propre vie ce qui conduit vers davantage de souffrance - ou davantage de liberté. La connaissance devient alors chemin.

Regarder. Expérimenter. Comprendre. Puis vivre autrement.

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPÉDIE

Aliénor & Alain Delaporte-Digard
Passeurs de savoirs

PROLONGEZ PAR LA PRATIQUE

7 jours pour découvrir Samatha →

DEVENEZ VOYAGEUR DU DHARMA

Découvrez • rencontrez • pratiquez
dans les lieux et les communautés du monde.

→ EXPLORER BUDDHACHANNEL EARTH

Buddhachannel Encyclopédie → comprendre
Buddhachannel Earth → explorer et rencontrer
Les Voyageurs du Dharma → pratiquer et vivre l'expérience

Buddhachannel est un projet indépendant.
Soutenir Buddhachannel →